

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

114 Vertrouwensoefening: optillen en wiegen

Doelstelling: Concentratie, Contact, Geven/ontvangen, Groepscohesie, Lichaamsbeleving, Samenwerken, Vertrouwen

Proces: G / In / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: minimaal 0, tot 12

Tijdsduur: 5 minuten minimaal per ronde

Instructie

- De groepsleden vormen een kring van minimaal negen dragers. Degene die opgetild en gewiegd wil worden, gaat in het midden van de kring staan. Hij vouwt zijn armen over zijn borst en doet zijn ogen dicht. Een persoon gaat vlak achter hem staan, de rest aan weerszijden.
- De persoon in het midden wordt eerst door de groep zachtjes verticaal opgetild en zo even vastgehouden. Hij moet zich zo veel mogelijk proberen te ontspannen en toch zijn lichaam rechthouden.
- Vervolgens wordt hij voorzichtig achterovergetrokken tot hij een liggende positie heeft en op de armen en handen van de groepsleden rust. De persoon achter hem steunt zijn hoofd; de anderen de rest van zijn lichaam. Ze proberen hem zo gemakkelijk mogelijk steun te geven, waarbij het belangrijk is dat het lichaam recht wordt gehouden en niet het ene deel van het lichaam hoger of lager is dan het andere.
- Nu beginnen ze hem zachtjes heen en weer te wiegen.
- Als degene die gewiegd wordt, niet te zwaar is voor de anderen, kan hij verder opgetild worden boven het hoofd en daar voor korte tijd heen en weer gewiegd worden.
- Tot slot wordt hij langzaam al wiegend door de groep naar beneden gebracht. Naarmate hij de grond nadert, wordt het wiegen steeds minder.

Varianten

- Bij het wiegen kan zacht gezoemd/geneuried worden (de intentie van een slaapliedje).
- De groep kan de liggende persoon langzaam door de ruimte dragen en ergens anders laten ontwaken.
- Als de groep groot genoeg is, kan deze de liggende persoon doorgeven. De groep laat hem als het ware voortbewegen over een tapijt van handen.

Opmerkingen

- Deze oefening heeft het meeste effect als er ondertussen niet gepraat of gelachen wordt. De liggende persoon kan zich dan volledig op zichzelf concentreren en zich aan de ervaring overgeven.
- De persoon die gewiegd wordt, kan ook vanuit een liggende positie opgetild worden. Het is echter niet makkelijk om zonder al te veel gehannes en gefriemel de handen onder het lichaam te krijgen.